

Kurse 2014

Mutter-Baby-Yoga



Yoga zur Rückbildung hilft dir körperlich, geistig und seelisch wieder in deine Mitte zu kommen. Mit gezielten Körperübungen werden speziell Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Mit Atem- und Entspannungsübungen findest du zurück zu innerer Balance. Du schöpfst Kraft für die spannende, aufregende aber oft auch intensive Zeit mit deinem Kind.

Durch den Kurs führt dich Zeynep Guggenheim, Yogalehrerin SYV.

Yoga als Weg...

Kursblock 8-teilig:

Freitag 10.15 – 11.15 Uhr

Kurs1: Jan 10./17./24./31.
Feb 7./14.
Mär 7./14.

Kurs 2: Mai 9./16./23.
Juni 6./13./20./27.
Juli 4.

Kurs 3: Sep 5./12./19./26.
Okt 24./31.
Nov 7./14.

Kosten:

8er-Abo Fr. 230.—

Info/Anmeldung

Yogaschule Christa Locher
Geerenstrasse 6
8157 Dielsdorf
079 516 39 53
christa@yogaschool.ch
www.yogaschool.ch

Anmeldung erforderlich
Platzzahl beschränkt